

ZAMAN ÇİZELGESİ



ANA ÖZELLİKLER

Güçlendirilmiş beceriler (TASC Kümesi)	HEDEFLER BELİRLEYİN, DESTEK
Şunlar için uygundur:	Öğretmenler, Öğrenciler
Zorluk seviyesi	Alçak
Ayar	Bireysel, grup
Minimum katılımcı sayısı	1
Ortalama süre	60 dakika
Özel Ekipmanlar	Hayır
Çevrimiçi sürüm	Evet

1. AÇIKLAMA

Zaman çizelgesi yöntemi, öğrencilerin kendi yaşamlarında uzman olarak, geçmişlerinin en alakalı olaylarını, doğumdan günümüze kadar - veya belirli bir dönemde veya yaşamlarında (örneğin geçen yıl) dikkatlice gözlemlmelerini sağlayan yansıtıcı bir alıştırma. Zaman çizelgesi temsili amacı, birinin hayatındaki en alakalı gerçekler ve dönemler hakkında farkındalık yaratmak, kişiliklerini nasıl şekillendirdiklerini gözlemlmek ve önceki deneyimlerinden öğrenmektir.

Kendini yansıtmaya ve kişisel hikayelere dikkat ile ilgili olarak, bu alıştırma, öğrencinin hayatının en alakalı olaylarını düzenlediği ve değişim anları da dahil olmak üzere şimdiye kadar yaşadığı farklı aşamaları işaretlediği bir zaman çizelgesi (bir kağıda / kara tahtaya fiziksel olarak çizilebilir veya metaforik olabilir) oluşturmaktan ibarettir. aile, kişisel durumlar vb.

Genel olarak, bu, öğrencinin(örneğin sosyal dışlanma riski altında olabilecek öğrenciler) öğretmenle gerçekleştirdiği bir alıştırma veya bireydir, ancak bunu, katılımcıların yaşam çizgileri üzerinde çiftler halinde çalıştıkları bir grup çalışması bağlamına uyarlamak mümkündür - bunlardan biri öğrencinin rolünü, diğeri öğretmenin rolünü oynayacaktır; oturum sırasında onlara rehberlik edecek olan şey ve yansıma süreci hayat ve tam tersi. Bu senaryoda, etkinlik öncesinde, sırasında ve sonrasında gizlilik ve saygıyla ilgili kuralları gruba hatırlattığınızdan emin olun.

2. AMAÇ / FAYDALAR

Zaman çizelgesi alıştırmasının temel amacı, öğrencinin önceki kişisel deneyimlerine, yıllar içinde kimliklerini belirlemiş ve bugün karşılaştıkları durum veya sorun üzerinde doğrudan veya dolaylı bir etkisi olanlara yansımaları teşvik etmektir. Bu alıştırma, öğrencinin değişikliklerin nasıl gerçekleştiğini ve ideal geleceklerinin mutlaka geçmişlerinin olumsuz deneyimleriyle şartlandırılması gerekmediğini gözlemlemesi için bir başlangıç noktası olarak kullanılabilir. Geçmişleri geleceklerine musallat olmamalıdır, bu yüzden kendilerinden öğrenmek ve bir gelecek inşa etmek için neler olduğunu anlamak çok önemlidir.

Bu şekilde, zaman çizelgesinin misyonu, önceki davranış kalıplarını ve deneyimlerini analiz etmek ve anlamaya yardımcı olmak, mevcut durumdan ve istenen gelecekte önce yeni başa çıkma mekanizmaları aramak, öğrencinin önceki yaşamının sınırlayıcı inançlarının üstesinden gelmesine ve kendisini kendisi hakkında külfetli bir kendini anlatma sisteminden kurtarmasına izin vermektir.

Bu alıştırmanın potansiyel faydalarından bazıları şunlardır:

- Sosyal dışlanma riski altındaki öğrenci (veya diğer savunmasız gruplar) ile öğretmen arasında bir ilişki kurmak için bir başlangıç noktası olarak kullanılabilir, çünkü bir kişinin tarihini ve doğumdan günümüze kadar yaşamındaki bazı belirleyici olayları (yada en azından kişinin belirleyici olduğunu düşündüğü bazı olaylar) bilmeye izin verir. Bu, öğretmenin öğrenciyi ve karşılaştığı durumu daha iyi anlamasına, onu kendi hayatında bir uzman olarak tanımasına yardımcı olacaktır.
- Zaman çizelgesi, bir kişinin hayatında meydana gelenlerin doğru zaman çerçevelerini oluşturmak ve dinamikleri ve değişiklikleri anlamak için mükemmel bir şekilde çalışabilir. Tarih hakkında bilgi edinmek ve zamanın belirli bir noktasında neler olduğunu anlamak için olayların yeniden özetlenmesi gerekir.
- Zaman çizelgesi, olumlu veya olumsuz olabilen olası kalıpların ve öğrencilerin eşit derecede olumlu veya olumsuz olabilen kayda değer olaylardan önceki tepkilerinin ve duygularının tanımlanmasını destekler. Olaylar, duygular, hisler, zorluklar, bir kişinin hayatındaki önemli insanlar, olaylar vb. Arasında hiçbir bağlantı kurulmamasını sağlar.
- Zaman çizelgeleri, stresli bir deneyimin yapı sökümüne ve daha geniş bir deneyim yelpazesine yeniden entegre edilmesine yardımcı olabilir. Değişikliklerin gerçekleştiğini gösterir, bu nedenle bu alıştırma gençlerin geçmişlerinin gelecekleriyle aynı olmadığını anlamalarına yardımcı olabilir ve daha sonra daha derin konuşmalar yoluyla geleceği değiştirmek için neyin değişmesi gerektiğine odaklanmaya başlayabilirsiniz.

3. İLGİLİ BECERİ KÜMELERİ

Zaman Çizelgesi tekniği, bir öğrenciyle sohbet başlatmak için kullanılabilir ve mevcut durumlarını veya problemlerini şekillendiren önceki önemli olayları yansıtmalarını sağlar. Öğrencilerin yaşamları hakkında nasıl hissettiğini daha derine inmek ve bir çözümü keşfetmek için harika bir başlangıç noktasıdır.

Alıştırma, öğrencilerinizle istedikleri duygular, kaynaklar, umutlar, gelecekler hakkında yapabileceğiniz bir konuşmanın parçasıdır.

Bu anlamda HEDEFLERİN tanımlanması ve özellikle sonuç ve gelecek odaklı yaklaşımlarla bağlantılıdır.

Bir Zaman Çizgisi, öğrenciler arasında merak tutumunu DESTEKLEMEK için de kullanılabilir, örneğin, öğrencilerin ilgilendiğini düşündüğünüz zamanda belirli bir olayı veya durumu alabilir ve onlardan bu olayın veya durumun geçmişten nasıl ortaya çıktığına dair zaman çizelgesini oluşturmalarını isteyebilirsiniz.

Diğer kişinin daha iyi anlaşılması için de kullanılabilir.

4. UYGULAMA NASIL YAPILIR

Adım 1 / Hazırlık:

Kolaylaştırıcı (örneğin, öğretmen) Zaman Çizgisi egzersizini tanıtarak katılımcının hayatının zaman çizelgesinin nasıl çizileceğini (veya anlatılacağını) açıklar, böylece bu çizelge katılımcının kişisel yörüngesiyle ilgili olduğunu düşündüğü ve yıllar boyunca kimliğini şekillendirmesine yardımcı olan aile, kişisel, iş olayları veya deneyimlerini içerir.

Bunu yapmak için kolaylaştırıcı gerekli malzemeleri - kağıt, renkli post-it, keçeli kalemler veya zaman çizelgesini çizmek için bir kara tahta - sağlayacak ve katılımcının zaman çizelgesine dahil etmek istediği olayları hatırlayabilmesi için birkaç dakikalık düşünme süresi tanıyacaktır.

Bir sınıfta olduğu gibi bir grup ortamında, kolaylaştırıcı (örneğin öğretmen) yaşam çizgileri üzerinde birlikte çalışmak üzere çiftler oluşturacaktır. Her çiftin bir üyesinden "danışan" rolünü oynaması istenecek, diğeri ise daha sonra düşünmeye davet etmek ve konuşmayı teşvik etmek için "mentor" olarak hareket edecektir. Daha sonra roller tersine çevrilecektir.

Bu durumda, kolaylaştırıcının öncelikle grubun katılımcıları arasında temel gizlilik ve karşılıklı saygı kurallarını oluşturması önerilir. Bu kurallar oturum sırasında ve sonrasında da hatırlanacaktır.

2. Adım / Temsilcilik

"Müşteri" (örneğin öğrenci) kendi yaşam çizgisini temsilen çalışırken, "mentor" kişinin kendi yaşamında bir uzman olarak rolünü hatırlayarak kişisel hikayelerini ortaya koymakta özgür ve güvende hissetmesini garanti etmelidir.

Bu noktada farklı yöntemler kullanarak faydalı çalışmak mümkündür:

- Grafiksel olarak kağıt veya karton üzerine bir zaman çizelgesi çizin. Bu durumda, öğretmenler bir model sağlayabilir veya ihtiyaçlara en uygun olanı arayabilir, böylece öğrenci uygun gördüğü olayları işaretler ve ilgili notları alır.



- b) Zaman çizelgesi metaforik olarak da gerçekleştirilebilir - örneğin, öğrencinin hayatında "ilerledikçe" odanın etrafında hareket etmesi ve onu işaretleyen olayları açıklamaya gitmesi önerilebilir. Ya da basitçe, öğrenci hayatının dikkat çekici olaylarını kronolojik sırayla anlatabilir. Bu durumda, oturumun sonunda "grafiksel" ve kronolojik bir temsile sahip olmak için not almanız önerilir, çünkü bu tür olayların yazılı görselleştirilmesi, üzerlerinde daha fazla yansıma için yeniden kullanılabilir ve yeniden kullanılabilir.

3. Adım / Kendini yansıtmaya

Zaman çizelgesi ve öğrencinin vurguladığı olaylar veya deneyimler üzerinde yeterli yansımayı sağlamak için, öğretmen öğrencinin kendini yansıtmaya rehberlik etmeli, kullanılan ifadeler ve yaşamlarının belirli aşamalarının hafızasının katılımcılarda uyandırdığı duygulara her zaman dikkat etmelidir.

Ayrıca, öğretmenin, yalnızca olumsuz yönleri ve zorluklara dayanan bir yansıma geliştirmek yerine, olumlu olarak tanımlanan olaylara veya yaşam deneyimlerine ve ayrıca müşterinin egzersiz sırasında bahsettiği kaynaklara özel önem verebileceği de belirtilmelidir.

Öğretmenin öğrencilere rehberlik etmek için oturum sırasında sorabileceği olası sorulardan bazıları şunlardır:

- Zaman çizelgesi aşamalarına nasıl bölünür?
- Bu aşamalarla ilişkili önemli olaylar veya kilometre taşları nelerdir?
- Zaman çizginizin ve yaşamınızın "kalbi" nedir?
- Zaman çizelgesi nerede meşgul veya kalabalık, basit veya boş hale gelir?
- Anlamlı olaylar insanları, olayları, sonuçları vb. içerir mi?
- Okuldaki deneyiminizi, duygusal ve ailevi anlarla nasıl iç içe geçiriyorsunuz?
- Hayatınızda sizin için önemli olan insanlar kimlerdir?
- Bir şey eksik mi? (insanlar, olaylar,...)
- Önemli kişilerin zaman çizelgenizi nasıl tanımlayacağını düşünüyorsunuz?
- Geçmişte hangi kaynakları geliştirdiniz?

4. adım / Sonuç:

Bu alıştırmamanın sonunda, öğretmen ve öğrenci öğrencinin kişisel yolculuğu üzerine birlikte düşünecektir - *Tüm deneyimlerinize baktığınızda ne hissediyorsunuz?* - güçlü yönleri ve becerilerinin yanı sıra hayatlarının daha önceki aşamalarında geçmişteki engelleri ve zorlukları aşma konusundaki dayanıklılıklarına odaklanarak. Öğrencinin hayatının mutlu olduğu veya daha iyisi için değiştiği olaylara veya aşamalara ilgiyle bakmak, günümüzde / gelecekte yararlı olan olumlu kalıpları ve çözüm mekanizmalarını belirlemede de yararlı olabilir.

Bu anlamda, öğretmenler farklı soru türlerini kullanabilir, yani öğrencinin önceki zorlukların üstesinden gelmek için kişisel yolculuğu sırasında gösterdiği olası çözümlere ve güçlü yönler odaklanabilir, sorunların kendilerine değil.

Bu alıştırmamanın sonunda, öğretmen öğrenciden istenen geleceği temsil eden bir zaman çizelgesi çizmesini veya hayal etmesini ve bu geleceğe yaşamları boyunca edindikleri beceriler, deneyimler, yaşam dersleri ve güçlü yönlerle nasıl ulaşabileceklerini düşünmesini isteyebilir.

Bu alıştırmayı gelecekteki hedeflerin görselleştirilmesiyle sonuçlandırmak yararlı olabilir, çünkü geçmişe yansıma yoluyla değişimin mümkün olduğunu ve büyümenin gerçekleştiğini öğrenmek mümkündür ve bir kişinin hayatta umduğu şeyin temellerini atmak, bir çözüme doğru çalışmaya başlamak için bir başlangıç noktası olacaktır.

5. BİLGİLENDİRME

Bu süreçteki bazı ilgili sorular aşağıdakileri içerebilir:

- *Hayatınızdaki önemli olayları hatırladığınızda nasıl hissettiniz?*
- *Neden bu özel gerçekleri/olayları seçtiniz?*
- *Bu süreç, şu anda karşılaştığınız sorun veya zorluk hakkındaki fikirlerinizi / düşüncelerinizi / duygularınızı değiştirdi mi? İstedığınız gelecekle yüzleşmenize yardımcı olduğunu düşünüyor musunuz?*
- *Egzersiz X yıl içinde tekrarlasanız ne dersiniz?*

6. ÖZEL MATERYALLER

İhtiyacınız olabilecek bazı malzemeler:

- Bir parça kağıt/veya kara tahta.
- Yapışkan/post-it notları.
- Farklı renklerde kalem / işaretleyici / işaretleyiciler.

7. İPUÇLARI ve PÜF NOKTALARI

Bazı öğrenciler, özellikle bazı travmatik olaylar yaşamışlarsa, geçmişleri hakkında konuşmak konusunda isteksiz olabilirler. Bu durumda, onları egzersizi yapmaya zorlamamanızı öneririz. Bir grupta çalışıyorsanız, bu aktiviteye kendi zaman çizelgelerini oluşturmak istemeyen katılımcıları dahil etme fikri, onlardan öğretmen rolünü üstlenmelerini istemek ve egzersizi kolaylaştırmanıza yardımcı olmak olabilir. Diğer insanların veya öğrencilerin hikayelerini dinleyerek, her durumda geçmişinizin anlatısını değiştirmenin ve geçmişteki olumsuz olayların peşinizi bırakmamasının mümkün olduğu fikrini deneyimleyebilirler.

Bazı öğrencilerin olaylar açısından (olumsuz ve / veya olumlu) oldukça sınırlı zaman çizelgeleri oluşturmaları da olabilir. Bu durumda, onlara neden bu olayları tam olarak vurguladıklarını, neden hayatlarında kesinlikle meydana gelen tüm olaylar arasında bunları belirtmenin önemli olduğunu düşündüklerini sorabilirsiniz. Yalnızca olumsuz olayları vurgularlarsa.

8. ÇEVİRİMİÇİ SÜRÜM

Egzersiz çevrimiçi olarak yapılabilir ve esasen çevrimdışı sürümle aynı adımları izler. Bu durumda, öğrenciyle düşünceli bir konuşma yapmak için bir video konferans aracı kullanmanız gerekir.

Öğrencinin bir ekranı veya dokümanları paylaşmasına izin vermek için çeşitli dijital video konferans araçlarını kullanabilirsiniz, böylece örneğin bir Google dokümanı veya sunusu kullanarak zaman çizelgesinde çalışabilirler. [Miro Board](#) gibi çevrimiçi araçlara aşina iseniz, bunları konuşma yapmak ve gençlerin bireysel yansımalarına izin vermek için de yararlı bulabilirsiniz.

9. BİBLİYOGRAFYA- SİTOGRAFYA

- James, T. ve Woodsmall, W., Zaman Çizgisi Terapisi ve Kişiliğin Temeli, Meta Yayınları, Amerika Birleşik Devletleri; UK ed. edición (1 Haziran 1988)
- [Yaşam Hattı Egzersizi](#)